

すこやかライフ No.52 付録

歩数記録表

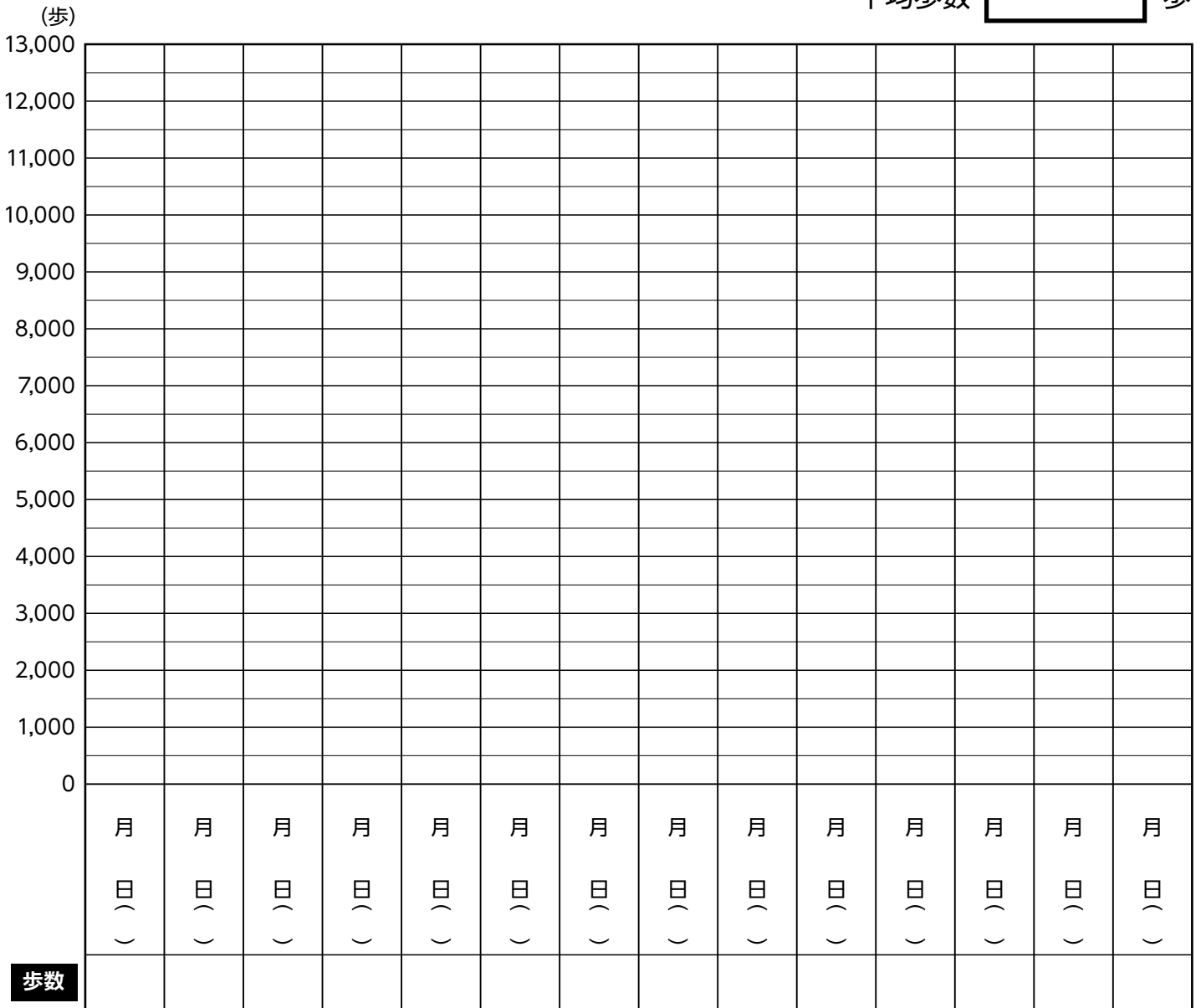
(コピーしてお使いください)

毎日歩いた歩数を記録し、グラフにしましょう。2週間ごとに平均歩数を出して、次の週の目安にしてください。

*COPDの患者さんの場合は、歩数を増やすことが目標ではありません(本誌特集記事参照)。毎日続けられるよう、決して無理はせず、張り切り過ぎないように、自分のペースで歩きましょう。

調子が悪いときは体を休めて、歩数は気にせずに過ごしてください。

平均歩数 歩



<メモ> 体調の変化など気づいたことを書いておきましょう。

.....

.....

.....